EL EJERCICIO FÍSICO RETRASA EL ENVEJECIMIENTO

abril 25, 2014

Autor: Irene Rodríguez Quintana 25 abril 2014

Este artículo va dedicado a mis alumnos/as para que entiendan la importancia de los entrenamientos que llevamos a cabo cada semana.

Esta es la razón por la que siempre que es posible, metemos entrenamientos "Super 8″.
Esta es la razón por la que estudio al milímetro cómo será cada clase.
Esta es mi razón de por qué os hago poner el cuerpo a VUESTRO máximo esfuerzo, por la que os exijo más, por la que os ánimo con tanto ímpetu y con tantas ganas.

A ver si os entusiasma tanto como a mí.

Por el Dr. Mercola

Segrega Hormona de crecimiento de forma natural.

Su cuerpo está compuesto de cerca de 10 billones de células y de acuerdo con una teoría, usted envejece porque sus células envejecen. Por lo tanto, si usted pudiera controlar el proceso de envejecimiento en sus células, entonces debería ser capaz de controlar su propio envejecimiento y aquí es en dónde entra en juego el acortamiento de los telómeros.

Anteriormente se creía que este proceso de acortamiento de los telómeros no podía cambiarse o detenerse por medio de los hábitos alimenticios sanos o el ejercicio. En la actualidad, los investigadores han descubierto que tanto la alimentación como un tipo de ejercicio específico en realidad podrían ser capaces de lograrlo.

¿Se encuentra en la Somatopausia (Deficiencia de la Hormona del crecimiento relacionada con la edad)?



> Al llegar a los 30s en adelante, se entra a los que se conoce como "somatopausia", cuando sus niveles de HGH comienzan a disminuir dramáticamente. Esto es parte de lo que acelera el envejecimiento.
>
> Los niveles de esta importante hormona bajan drásticamente durante los treinta, ya que a esa edad se empieza a llevar un estilo de vida más sedentario.
>
> Los niños y los animales no corren maratones ni levantan pesas, sino que se mueven a altas velocidades por cortos períodos de tiempo y después descansan. **Esta es la forma natural de optimizar la producción de la hormona del crecimiento.**
>
> Mientras más altos sean los niveles de la hormona del crecimiento, más sano y fuerte estará.
>
> Lo ideal, es producirla de forma natural, ya que inyectarla puede provocar efectos secundarios. Y la forma de producirla de forma natural es por medio de la ejercitación de las fibras musculares súper rápidas mudiante entrenamientos Super 8.

Aumente los beneficios del ejercicio dejando a un lado los tradicionales Cardio Aeróbicos.

Una de las razones principales por la que me entusiasma tanto el ejercicio tipo SUPER 8 es porque realmente

aumenta los niveles de la hormona del crecimiento.

Soy consciente de que muchos atletas están inyectándose esto ilegalmente para alcanzar una excelente forma física, pero es cara y está llena de efectos secundarios.

Con el fin de obtener los beneficios de los ejercicios Super 8, lo primero que tiene que hacer es entender que existen tres tipos de fibras musculares diferentes: lenta, rápida y súper rápida. Y sólo UNO de estos músculos impactará en la producción de esta hormona tan importante llamada HGH u hormona del crecimiento humano, que es clave para la fuerza, la salud y la longevidad.

En la actualidad, la gran mayoría de las personas, incluyendo muchos atletas como los corredores de maratón, entrenan utilizando únicamente sus fibras musculares lentas, que tienen el efecto desafortunado de causar una disminución en las fibras súper rápidas o atrofia.

Los ejercicios cardio con ráfagas de alta intensidad es la forma de ejercicio que trabajará estas fibras súper rápidas. Son diez veces más rápidas que las fibras lentas y esta es la clave de la producción de la hormona del crecimiento.

Los beneficios de los Ejercicios Sprint 8

Una vez que realiza de forma regular este tipo de ejercicios la mayoría de las personas comienza a notar los siguientes beneficios:



- Disminución de la grasa corporal
- Mejora del tono muscular
- Piel más firme y menos arrugas
- Mayor nivel de energía y deseo sexual
- Mejora la velocidad y rendimiento atlético
- Capacidad de alcanzar metas de acondicionamiento físico mucho más rápido.

Cómo realizar adecuadamente lo ejercicios Super 8:

Aquí te doy un resumen de cómo es una rutina de Sprint 8 normal:

A. Caliente durante tres minutos
B. Haga ejercicio lo más duro y rápido que pueda durante 30 segundos. Debe costarle trabajo respirar y debe sentir como si ya no pudiera continuar
C. Recupérese durante 90 segundos, siga activo pero a un ritmo lento y disminuya la resistencia
D. Repita el ejercicio de alta intensidad y recuperación otras siete veces

Tened en cuenta que sólo se debe hacer este tipo de ejercicios de *dos a tres veces a la semana*. Si lo hace con mayor frecuencia, en realidad se estará haciendo más daño.

Speed 8 es Muy Bueno, pero conviene complementarlo…

Aunque Sprint 8 ofrece innegables beneficios de salud, necesita un programa de ejercicios completo.

Lo ideal es tener una variedad de ejercicios. Irlos cambiando y evitar hacer el mismo tipo de ejercicio todo el tiempo.

A. **Entrenamiento de Fuerza:** Complete su programa ejercicio con una rutina de fuerza lo que le asegurará que realmente estará optimizando los posibles beneficios de salud de un programa de ejercicios regular. Haga las repeticiones necesarias como para

agotar sus músculos.

B. **Ejercicios Core e Hipopresivos:** Este grupo de músculos le brindan la base para el movimiento de todo su cuerpo y fortalecerlos puede ayudar a proteger y reforzar su espalda, haciendo su columna y cuerpo menos propensos a lesiones y lo ayuda a tener mayor balance y estabilidad.
C. **Ejercicios de Estiramiento.** Serán estos ejercicios los que le ayuden a oxigenar sus músculos, evitar lesiones y maximizar los beneficios de su entrenamiento.